

# Actualizaciones de COVID-19 en Kentucky en español

Cifras actualizadas el 26 de marzo 2020 a las 5 pm hora del Este

Número de casos confirmados de coronavirus en Kentucky: 248

Número de muertes por coronavirus en Kentucky: 5

Un mensaje del Gobernador Andy Beshear: [la grabación de audio](#)

[26 de marzo, 1 pm: grabación de audio](#)

[26 de marzo, 8 pm: grabación de audio](#)

por Sandra Añez Powell



## COVID-19 CONSEJOS DE SALUD

### CUÁNDO BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA

Para garantizar que las personas más enfermas reciban atención, ayudar a minimizar la propagación de infecciones y mantener los recursos, sigue las pautas a continuación cuando consideres buscar atención médica.

#### Quédate en Casa

Si estás solo preocupado, **quédate en casa o llama a la línea directa del estado de Kentucky (1-800-722-5725).**

Ir a un hospital o consultorio médico aumenta la concentración de personas y abruma aún más al personal médico.

#### Llama para asesorarte

Si estás **enfermo, pero no hubieras buscado atención médica** si no fuera por COVID-19, no busques atención médica directamente en una sala de emergencias, hospital, o consultorio médico.

Si deseas asesoramiento, **llama a tu proveedor de atención médica local o llama a tu departamento de salud local.**

#### Busca atención médica

Si estás **enfermo y sientes que tienes una emergencia**, llama a tu médico o **busca atención médica.**

**Los hospitales y el personal médico de todo el estado están listos para servirte.**



Visita [kycovid19.ky.gov](http://kycovid19.ky.gov) para obtener las últimas actualizaciones sobre COVID-19 en Kentucky o llama a la línea directa del estado de Kentucky al 1-800-722-5725.



Kentucky Public Health  
Protect. Connect. Thrive.

## UN MENSAJE DEL GOBERNADOR ANDY BESHEAR

[Haga clic para escuchar la grabación de audio por Sandra Añez Powell](#)

El coronavirus da miedo, pero vamos a superarlo. No hay más demócratas, no hay más republicanos. En este momento, todos somos Kentuckianos. Somos nosotros contra el coronavirus.

El coronavirus es una nueva enfermedad respiratoria infecciosa que puede propagarse fácilmente de una persona a otra, o por medio del contacto con superficies duras. Es especialmente peligroso para las personas que tienen 60 años o más, y para las personas con enfermedades cardíacas, pulmonares o renales, las personas con diabetes, las personas con cáncer o las personas con un sistema inmunológico débil.

La forma principal en que podemos combatir este virus es manteniéndonos separados uno del otro físicamente, eso dificulta que el virus se propague de persona a persona. Es por eso que hemos cerrado las escuelas, iglesias, y la mayoría de los negocios. Es por eso que necesitamos que las personas se queden en casa tanto como sea posible. Es por eso que necesitamos que se mantengan a unos seis pies de distancia de otras personas cuando salgan de sus hogares. Es por eso que necesitamos que te laves las manos, durante al menos 20 segundos con la mayor frecuencia posible. Todas estas acciones nos ayudan a detener la propagación del coronavirus, protegiendo así a nuestros vecinos y personal médico.

Sé que esto es difícil. Sé que algunos de ustedes han perdido sus trabajos. Sé que algunos de ustedes han tenido que cerrar negocios que han sido su sueño y por los que han trabajado muy duro. Sé que algunos de ustedes están luchando para encontrar cuidado infantil o para educar a sus hijos en casa mientras están fuera de la escuela. Sé que están preocupados por sus padres y abuelos los cuales corren un mayor riesgo de contraer esta enfermedad. Sé que ustedes y sus hijos enfrentan mucha incertidumbre, como todos nosotros, y eso causa ansiedad.

Pero recuerden esto: a pesar de que debemos mantenernos lejos el uno del otros físicamente, todos nos mantendremos conectados de otras maneras. Llama a tu vecino quien a lo mejor necesita ayuda para comprar comestibles y productos básicos. Ayuda a tus hijos a llamar a sus amigos de la escuela o a hacer un video chat con ellos. Ve a tu restaurante local y pide comida para llevar para ayudarle a los dueños a superar este momento difícil ya que los restaurantes deben cerrarse. Comparte una foto de tu familia en donde muestres como están permaneciendo saludables en casa, o haciendo una buena acción para tus vecinos o negocios locales, con los hashtags #TeamKentucky, #TogetherKY, #Patriot y #HealthyAtHome.

Esto es muy duro. Pero la gente de Kentucky es fuerte. Vamos a superarlo. Esto no va a durar para siempre. Nos apoyaremos mutuamente y ayudaremos a todas las familias tanto como podamos. Vamos a proteger a nuestra gente de este coronavirus. Este es nuestro desafío y nuestra prueba. Pero también es nuestro tiempo. ¡Juntos podemos hacerlo, somos el equipo Kentucky!



## CONSEJOS SOBRE COVID-19

DEL GOBERNADOR BESHEAR

Por favor visita [kycovid19.ky.gov](https://kycovid19.ky.gov) para la información más reciente sobre COVID-19 en Kentucky o llama a la línea directa del estado de Kentucky al 1-800-722-5725



Lávate las manos, por al menos **20 segundos**, con la mayor **frecuencia** posible.



Eventos comunitarios **deben cancelarse**, posponerse o hacerse virtualmente. **Reuniones**, incluso las pequeñas, **deben hacerse virtualmente**.



Toda empresa debe **instituir licencia por enfermedad remunerada**.



Toda empresa debe permitir el trabajo remoto para todos los empleados que puedan **trabajar desde su casa**. Si no pueden trabajar desde su casa, las personas deben **mantenerse al menos seis pies separadas entre sí en todo momento**.



Cancela viajes **no esenciales**. **Quédate en casa** tanto como sea posible.



Sigue las instrucciones tituladas "Cuándo buscar atención médica" disponibles en [kycovid19.ky.gov](https://kycovid19.ky.gov).

## CONSEJOS DE SALUD DE COVID-19

# Salud Mental y Alivio de la Ansiedad

Mantente informado con fuentes confiables como [kycovid19.ky.gov](https://kycovid19.ky.gov), [cdc.gov](https://www.cdc.gov), [@GovAndyBeshear](https://twitter.com/GovAndyBeshear) y [Facebook.com/GovAndyBeshear](https://www.facebook.com/GovAndyBeshear)

Mantén una dieta saludable, haz **ejercicio** regularmente y **duerme** lo suficiente

Preserva las rutinas **diarias** tanto como sea posible

Aprovecha de **actividades al aire libre** siempre y cuando mantengas el **distanciamiento social**

Tómate un **descanso** de las redes sociales y noticias y no te sobreexpongas a demasiada información

**No te aísles**, conéctate con otros a través del **distanciamiento social** apropiado u **oportunidades virtuales**





**TEAM KENTUCKY**  
Unemployment Insurance

¿Perdiste tu trabajo debido a COVID-19?

Para obtener seguro de desempleo:

**llama al 502-564-2900  
y presiona el 8**

 

## Seguro de Desempleo

### Elegibilidad Expandida para Seguro de Desempleo

#### Con Efecto Inmediato

Los beneficios de Seguro de Desempleo se han expandido debido a COVID-19, para incluir a:

<p>Las personas normalmente no cubiertas por el Seguro de Desempleo (UI) (la lista incluye pero no se limita a estos grupos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajadores por cuenta propia</li> <li>• Contratistas independientes             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trabajadores autónomos</li> <li>• Maestros sustitutos</li> </ul> </li> <li>• Empleados de cuidado infantil que están empleados por organizaciones religiosas o sin fines de lucro</li> </ul>	<p>Los que dejan el empleo debido a COVID-19</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Riesgo razonable de exposición (auto-cuarentena)</li> <li>• Que están cuidando a un miembro de la familia afectado por COVID-19</li> </ul>
---	--

Nota: Si ya has solicitado los beneficios de UI después del 6 de marzo, no vuelvas a solicitar. Tu solicitud será procesada.

Para presentar tu solicitud de UI, llama a 502-564-2900 y presiona 8

## Cómo las personas en Kentucky pueden solicitar beneficios

Las personas en Kentucky todavía pueden solicitar beneficios aun cuando los servicios en persona estén limitados en las oficinas del Departamento para Servicios Basados en la Comunidad (DCBS).

Para Medicaid solamente, llame a la línea de servicio al cliente de Kentucky Healthcare al 1-855-459-6328, o contacte a un asesor de solicitudes (*application assister*) a través del sitio web del Mercado de Beneficios de Salud de Kentucky en [healthbenefitexchange.ky.gov](http://healthbenefitexchange.ky.gov).

Para cualquier otro programa de asistencia pública, visite el sitio web de benefind en [benefind.ky.gov](http://benefind.ky.gov), o llame al servicio de llamadas del DCBS al 1-855-306-8959.

## 6 Consejos Para Hablarle a los Niños Acerca del COVID-19

- Anima a los niños a hablar libremente y abiertamente.
- Responde a sus preguntas honestamente.
- Usa palabras que los niños puedan entender.
- Ayuda a los niños a encontrar información precisa, pero limita el exceso de información.
- Sé consciente de lo que los niños escuchan. Ellos pueden asumir que ciertas cosas aplican para ellos cuando no aplican.
- Enfócate en los hechos, pero de una manera en que los niños puedan entender.

***\*Información proporcionada por la Academia Americana de Psiquiatría Infantil y Adolescente. Recursos adicionales están disponibles en [kycovid19.ky.gov](http://kycovid19.ky.gov)***

### Permaneciendo saludables en casa...

Prueba estas actividades que no te impiden practicar el distanciamiento social en casa:

Habla con familiares y amigos	Sal afuera	Haz ejercicio	Disfruta de pasatiempos	Reparte amabilidad	Mantente informado
Llama a una amistad o chatea por video con los seres queridos.	Da un paseo, sal a correr o a andar en bicicleta. Busca maneras de disfrutar el sol.	Mantén los hábitos saludables. Prueba algún ejercicio nuevo en casa.	Vuelve a practicar un antiguo pasatiempo o aprende uno nuevo.	Busca maneras creativas de compartir alegría. Pregunta cómo están tus vecinos.	Confía en fuentes creíbles tal como <a href="http://kycovid19.ky.gov">kycovid19.ky.gov</a>

# GRACIAS...

- al Equipo Kentucky, por sus sacrificios y por compartir publicaciones positivas en las redes sociales con #TeamKentucky, #TogetherKY, #Patriot y #HealthyAtHome.
- a las empresas que están con nosotros en esta lucha para proteger a los trabajadores.
- a quienes están donando equipo de protección personal.
- a las estaciones locales de televisión, radio y noticias que transmiten estas actualizaciones.
- a las iglesias que cumplieron con las pautas y no realizaron servicios en persona, pero encontraron formas de difundir el mensaje en línea o de otras formas creativas. Todas las iglesias pueden tocar sus campanas a las 10 de la mañana cada domingo como un símbolo de nuestra fe compartida.
- a nuestros héroes: médicos, enfermeras y todos los trabajadores del sector salud.
- a los maestros quienes están haciendo todo lo posible para ayudar a los estudiantes.
- al personal de mantenimiento quien ayuda a mantener nuestros edificios limpios y seguros.

Así es como se ve el Equipo Kentucky. Unido para ayudarse mutuamente y protegerse mutuamente.

- Si puedes, únete a mí e ilumina tu casa (o habitación) de verde si otra persona de Kentucky muere por esta enfermedad.
- Si puedes, haz una donación al [Team Kentucky Fund](#) para ayudar a las familias más afectadas por los cierres de negocios de COVID-19.